

Dr. med. Clarence P. Davis vom center modern lifestyling in Zollikon



Figur betont
aber wie?

Wie kann das Ziel, weniger Kilos auf die Waage zu bringen, erreicht werden? Dr. med. Clarence P. Davis vom center modern lifestyling in Zollikon gibt hilfreiche Tipps.

Der Frühling ist da, und die Magazine sind wieder voll mit gut gemeinten Diät-Tipps. Was raten Sie aus medizinischer Sicht all denjenigen, die ihre über die Wintermonate angehäuften Kilos wieder verlieren möchten?
Der Frühling eignet sich hervorragend, um mit einem leichten Bewegungsprogramm zu starten. Nach den Monaten mit deftiger Winterkost bietet sich jetzt auch die Gelegenheit, auf eine kalorienärmere Ernährung umzustellen. Von den so genannten «Crash-Diäten» ist aber abzuraten. Es sei denn, sie werden unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt und stehen am Anfang einer langfristigen Umstellung des Lebensstils.

Welche Möglichkeiten haben sie als Arzt, Ihre Patienten beim Abnehmen zu unterstützen?
Einerseits können wir dem Patienten bei der Wahl der richtigen Diät behilflich sein, ihm aufzeigen, wo er Ernährungsfehler begeht, oder wo Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Gewichtsreduktion behindern. Andererseits können wir auch Medikamente oder Hormone einsetzen, um die Gewichtsreduktion zusätzlich zu unterstützen.

Welche der genannten Methoden setzen Sie bei Ihren Patienten am meisten ein?
Das hängt sehr von den individuellen Bedürfnissen ab. Wenn jemand möglichst schnell drei bis fünf Kilos verlieren möchte, sind Medikamente hervorragend geeignet. Damit kann das Wunschgewicht meistens schon in zwei bis drei Monaten erreicht werden.
Wer aber sehr viel Gewicht reduzieren will, also deutlich mehr als zehn Prozent des Körperausgangsgewichtes, kommt in der Regel um weiterführende Massnahmen nicht herum. Das können zum Beispiel unterstützende Hormontherapien sein oder auch Nahrungsmittelunverträglichkeitsbestimmungen.
Bei Personen, die lediglich eine Korrektur der Silhouette wollen, gerade im Hinblick auf die «Bikinisaison», führen wir normalerweise eine Fettabsaugung durch, weil damit das Problem schnell und für immer behoben wird.

Welche Medikamente stehen für eine Therapie zur Verfügung?
Die gängigsten Medikamente sind Reductil und Xenical, die sowohl alleine als auch in Kombination eingenommen werden können.

Was bringen die Medikamente zusätzlich zur Umstellung des Lebensstils?
Reductil bewirkt, dass man früher satt ist und deshalb weniger isst. Zudem verbrennt man mehr Kalorien. Es tut also genau das, was eigentlich der Patient tun sollte – weniger essen, sich mehr bewegen. Da die meisten anfänglich etwas Mühe mit der Umstellung haben, ist Reductil ein ideales Substitut: praktisch eine verordnete Diät und ein verordnetes Bewegungsprogramm in Form einer Kapsel. Ideal, um eine grössere Gewichtsreduktion einzuleiten, aber auch hervorragend geeignet für jene Frauen, welche auf die Bikinisaison hin typischerweise drei bis vier Kilogramm abnehmen wollen, ohne sich einem einschränkenden Diätplan unterwerfen zu müssen.
Xenical hemmt die Aufnahme des Fettes aus dem Darm. Das ist ein hervorragendes Konzept für Leute, die viel Fett essen und neben der medikamentösen Therapie aktiv an der Reduktion ihres Gewichts arbeiten.

Sind mit den erwähnten medikamentösen Therapien Nebenwirkungen verbunden?
Bei Reductil sind unter guter ärztlicher Überwachung keine schwerwiegenden Nebenwirkungen zu erwarten. Da das Medikament zu einer leichten Erhöhung der Pulsrate und des Blutdruckes führen kann, ist bei einigen Patienten besondere Vorsicht geboten.
Bei Xenical hingegen gibt es praktisch nie Nebenwirkungen, die vom Medikament selbst ausgehen. Unerwünschte Wirkungen, wie der bekannte fettige Durchfall, sind fast immer auf Ernährungsfehler zurückzuführen und gehen bei entsprechender Korrektur auch meistens rasch vorbei.

Jan Freitag